Úvod

Moje cesta za psychoterapií

Kdybych měla být úplně poctivá v odpovědi na otázku, proč jsem psychoterapeutkou, musela bych začít na tomto místě svým dětstvím a dost pravděpodobně i dětstvím a životem svých rodičů a nepochybně i prarodičů, ale to by byla jiná kniha. Protentokrát přeskočím do svých devatenácti let.

Tehdy jsem si koupila již jako studentka psychologie za tisíc korun dvoutýdenní stáž na jedné pražské psychiatrické klinice. Docházela jsem na skupinovou psychoterapii dospělých lidí, které spojovala diagnóza ze skupiny psychóz, většinou schizofrenie nebo bipolární afektivní poruchy.

Každý den jsem pouze seděla, naslouchala a sledovala dění na skupinové terapii zhruba patnácti lidí. Ve tři odpoledne skončilo sezení a já již ve čtyři hodiny ležela doma v posteli a tvrdě spala, kompletně vyčerpaná – tak intenzivně a bezhraničně jsem

prožívala celý dynamický psychoterapeutický proces, byť jen jako pozorovatel. V té době jsem netušila nic o hranicích svých nebo klientů: jak je rozpoznat, jak se o sebe postarat, jak reflektovat, co se ve mě odehrává, jak to souvisí s příběhem klienta anebo jak to rozehrává struny mých vlastních zranění.

Závěr z této praxe byl pro mě ale jednoznačně nepříjemný, bohužel: já nikdy psychoterapeutkou nemůžu být, je to příliš zodpovědné, komplexní, rychlé, nepředvídatelné, náročné a tak nějak neuchopitelné. Na to prostě nemám!

Obzvlášť silně jsem si to uvědomila při dialogu asi třicetiletého muže s paní doktorkou, která ten den skupinu vedla. Pamatuji si ho v naprosto konkrétních detailech i po více než dvaceti letech.

„Mám doma kocoura a moc rád se o něj starám," začal dlouhé vyprávění klient, říkejme mu třeba Adam. „Když mi zbydou peníze, koupím mu i rybičky v konzervě!" chlubil se nesmělým hlasem, přitom on sám pobíral invalidní důchod, za který leckdy obědval jen instantní polévku ze sáčku.

„Aha, to je skvělé," odvětila paní doktorka. Povzbudivě se na Adama usmála, bylo jasné, že toto není to hlavní sdělení.

„Někdy mu ale strašně ubližuju," pokračoval tichým hlasem a díval se kamsi do středu kruhu na koberec. „Tahám ho za ocas, jednou jsem ho hodil přes celou místnost, někdy ho schválně sprchuju." V místnosti se rozhostilo ticho, všichni vytřeštili oči na paní doktorku. Poposedla jsem v křesle a ani nedýchala. „Potom mě to zase strašně mrzí, tak jsem na něj hodnej a snažím se mu to vynahradit," skoro pláče Adam. „Nevím, co s tím?!? Asi jsem nějaká zrůda nebo co."

Tak, a teď netuším, jestli paní doktorka zavolá ochránce zvířat, nebo policii? Ale to přece nemůže, vždyť je tu dobrovolně a říká si o pomoc. Jsme tu všichni v příslibu mlčenlivosti a v důvěře, že cokoli, co bude řečeno, zůstane mezi námi!

„Adame, děkuju, že to říkáte, to chtělo asi odvahu, viďte?“ mluví k němu vlídně a klidně paní doktorka. Adam horlivě kývá.

„A vás to mrzí, že mu ubližujete?“

„Moc.“

„Už jste někdy dřív ubližoval zvířatům nebo lidem?“

„Ne, to vůbec! Proto to nechápu!“

„Těšíte se někdy na to, že mu budete ubližovat?“

„Ne, ne, já to neplánuju, já si vždycky slibuju, že už to nikdy neudělám!“

„Aha, to je myslím důležité. Co se tedy děje těsně před tím, než mu začnete ubližovat?“

Adam dlouze přemýšlí. „Většinou se strašně zlobím, protože jsem se pohádal s matkou, která ze mě dělá idiota, a já s ní musím bydlet.“

„Kdy ještě, vzpomněl byste si?“

„No... když mě odmítla přítelkyně... tak to taky potom jsem mu jednou ubližoval, myslím... když se zlobím nebo jsem vzteklej.“

„A co kdyby nešlo o toho kocoura nebo o touhu mu ubližovat, ale o něco jiného? Co by to mohlo být?“

„Nevím... jsem strašně naštvanej, nějakej vztek asi...“

„Je možné, že máte na něco nebo někoho vztek, který se ve vás hromadí, a vy ho neumíte nějak jinak zpracovat? Tak ho vypustíte ven přes kocoura?“

Adam vydechl: „No, to mě nenapadlo, to je vlastně asi dost možné. Hm, o tom teď budu muset chvíli přemýšlet…“

Zbytek sezení se paní doktorka Adama ptala, jak je zvyklý dávat najevo nesouhlas nebo nespokojenost. Zajímala se, jak zpracovává hněv, když není nablízku kocour. Přizvala i ostatní klienty ke sdílení zkušeností: Jak ostatní projevují bezmoc, naštvání nebo pocit, že někdo překračuje jejich osobní hranice? Je tu vůbec někdo, kdo se nestydí za svůj vztek?

Jak to udělala? Jak to tam uviděla? Jak mu za takovou krátkou chvíli dokázala důstojně otevřít dveře k porozumění? Cítím k ní respekt, k psychoterapeutickému řemeslu nesmírnou pokoru a vůči sobě velké pochybnosti.

Psychologii a také speciální pedagogiku jsem dostudovala v přesvědčení, že moje místo bude v nápravných zařízeních pro mladistvé. Nadšeně jsem pracovala v diagnostických ústavech, v dětských domovech, v nízkoprahových zařízeních a azylových domech.

Po dvouleté pauze v USA jsem složila rigorózní zkoušky z psychologie a začala experimentovat v soukromém sektoru. Zároveň jsem nastoupila do postgraduálního systemického a narativního psychoterapeutického výcviku.

Tehdy jsem se podruhé v životě otevřela možnosti být psychoterapeutkou, byť velmi opatrně. Zpočátku jsem spíš než po tom, působit jako psychoterapeutka, toužila po osobním rozvoji a hlubším pochopení sama sebe. Po intenzivních letech studia,

supervizí, sebezkušenostních setkání, stovkách hodin konzultací, vlastních terapií, nadšení, pádů i pochybností jsem jednoho dne usedla do „křesla“, abych začala vykonávat nejkrásnější a nejnáročnější řemeslo, jaké znám – tentokrát již schopná převzít zodpovědnost za proces psychoterapie, dostatečně sebevědomá a věřím, že stále pokorná.

S kým pracuji v psychoterapii

Dnes vedu vlastní soukromou psychoterapeutickou praxi v Praze a mými klienty jsou běžní dospělí lidé – **lidé setkávající se v životě s nejrůznějšími situacemi, které nějakým způsobem omezují uspokojení jejich životních potřeb, znesnadňují nebo znemožňují realizaci jejich plánů nebo způsobují potíže při jejich kontaktu s okolím.** Za běžných okolností mobilizují své vnitřní zdroje a nacházejí řešení, jak tyto věci uspokojivě zvládnout, či jak zvládnout i fakt, že něco musí oželet, vzdát se něčeho ve prospěch něčeho či někoho jiného. Jsou schopni přijmout i své limity. Jsou si vědomi, že si mohou vybrat jednu z několika možností a tím se vzdát těch ostatních, a za toto přijímají vlastní odpovědnost.

Stává se ale, že **někdy jsou nároky z okolí příliš silné, nebo vlivem určitého oslabení psychiky z důvodů vrozených, z důvodu traumatických událostí v životě (bez ohledu na jejich sílu) i z jiných vnějších či vnitřních důvodů jejich adaptační síly nestačí a dojde k větší a dlouhodobější psychické nepohodě.**

Takovými příznaky nepohody mohou být například:

- opakující se problémy ve vztazích;
- neurčitá nespokojenost s vlastním životem, byť se může pohledem druhých zdát, že je vše v pořádku;
- neschopnost se rozhodnout, váhání, pochybnosti o sobě;
- úzkost;
- poruchy spánku;
- poruchy soustředění a pozornosti;
- strachy z různých objektů a situací;
- různé tělesné potíže, u kterých se při vyšetřeních nenajde žádná organická příčina – bolesti hlavy, zažívací potíže, bušení srdce, bolesti páteře apod., depresivní stavy, které se ale dají odklonit (na rozdíl od depresivních poruch, které už nepatří mezi neurózy);
- různé nutkavé myšlenky a nutkavá jednání, u kterých si je jedinec vědom, že jsou mnohdy nesmyslné, ale pro velkou úzkost se jich nedokáže zbavit;
- a cokoli dalšího, co konkrétní člověk vnímá jako důležité.

Tyto **příznaky pro nás mohou být zprávou, že nám něco v našem životě neslouží. Mohou být také výzvou k tomu, abychom něco (v sobě) změnili.**

Můžeme se jich prostě jen chtít zbavit, pak si vezmeme prášky nebo i jinými prostředky se je snažíme utlumit, ale nic dál neřešíme. Někdy můžeme být na chvíli úspěšní, ale za čas se vše objeví v nové síle znovu. Je tedy třeba, abychom se ptali, **co nám chtějí tyto potíže sdělit, co potřebujeme změnit, na co nás chtějí upozornit**. Tyto věci pak můžeme řešit – většinou za pomoci

psychoterapeuta. A někdy je opravdu zapotřebí léků k psychické stabilizaci. Poté je ale potřeba si klást otázky a dělat změny.

Ať už ke mně přicházejí klienti s jakýmkoli konkrétním trápením, všechny do jednoho ke mně přivádí především **naděje**: naděje, že se mohou mít lépe.

Navíc věřím, že když pomohu svým klientům k tomu, aby se měli oni sami lépe, pomáhám tak ovlivňovat nejen jejich individuální vnitřní světy. Věřím, že skrze svou spokojenost ve vztahu k sobě budou tvořit spokojenější a laskavější vztahy s ostatními (v rodině, v práci, k přírodě), zkrátka ve všech svých dalších světech včetně toho největšího, kterého jsme všichni součástí. V tom vnímám práci psychoterapeuta jako smysluplnou a krásnou.

Profese psychoterapeuta budí zájem, zvědavost, ale i obavy. Lidé často touží sdílet svá trápení, nebýt na ně sami, mít spokojenější život, ale zároveň se bojí, jestli třeba nenahlédnu příliš hluboko do jejich nitra a neodsoudím je; někdy je brzdí pocity viny a selhání, že „to" nezvládli sami. A proto vznikla tato kniha.

Co je psychoterapie

Psychoterapie pomáhá především v léčbě psychických zranění, která jsme utržili na své cestě životem.

Úkolem psychoterapeuta je naslouchat a snažit se porozumět, jak trápení vzniklo a jakou má v životě člověka funkci. **Hlavní úlohou psychoterapeuta však je především hledat cesty k úlevě, pomáhat zlepšovat nebo udržovat kvalitu života.**

Psychoterapie není jediným způsobem, jak pečovat o duševní zdraví. Nejvíce takové péče najdeme v rodinách, které mají štěstí, že jim to klape, mezi přáteli, kteří mají štěstí, že se mají, ve školách a všude tam, kde mají štěstí na dobré průvodce, kolegy a kamarády. **Lidská společenství své členy zraňují i léčí a slova v nich pronesená mohou být jak šumem, tak bolestnou zkušeností, tak nezapomenutelnou podporou.**

Psychoterapie je nezávislým oborem a profesí, jejíž teoretické zdroje leží v psychologii, psychiatrii, neurovědách, filozofii, sociologii, pedagogice a umění. Profese psychoterapeuta je neobvyklá i tím, že vyžaduje nejen teoretické vzdělávání, ale také osobní zkušenost v roli klienta. Příprava terapeuta tak navazuje na vysokoškolské vzdělání a trvá dalších pět a více let (Drahota, 2024).

Pokud budete hledat psychoterapeuta, myslete na to, že musí mít ukončené vysokoškolské vzdělání a dále postgraduální psychoterapeutický výcvik!

Jejich seznam můžete najít například na:
www.czap.cz
www.psychoterapeuti.cz

Psychoterapie ale vypadá různě, protože psychoterapeutických směrů je mnoho – některé jsou analytické, jiné zaměřené na řešení, další hodně pracují s tělem a některé vůbec. Všechny je spojuje **snaha uzdravit a porozumět**. Také **osobitý styl každého**

psychoterapeuta vnáší do procesu psychoterapie mnoho tvořivých příležitostí, proto i já vnímám **terapii jako umění**.

Slovy Jiřího Drahoty, předsedy České asociace pro psychoterapii: „Víme, že stejná událost může mít různé následky. Traumatický zážitek neznamená automaticky posttraumatickou stresovou poruchu – u někoho ano, u někoho ne. Toto napětí zatím nejsme schopni vyřešit jinak, než že se učíme od neurovědců, jak funguje mozek, a současně se svými klienty čteme jejich osobní romány a pomáháme jim dopsat pár nadějnějších kapitol."

Proč kniha vznikla?

Při psaní této knihy jsem sledovala tři cíle:

1. **Popularizovat psychoterapii a sejmout z ní závoj tajemna.** Nabízím letmý pohled do své psychoterapeutické praxe skrze příběhy klientů, kteří mi k tomu dali souhlas. Nikoho při své práci nemoralizuji, neodsuzuji, nesvazuji do svěrací kazajky a neodesílám na uzavřené oddělení psychiatrie, nikomu nevidím do hlavy a nikoho neovládám. Jsem běžný člověk s ne úplně běžnou profesionální výbavou a mým cílem je důstojně pomáhat lidem nacházet cesty ke spokojenějšímu životu.
2. **Přiblížit nejčastější témata, se kterými za mnou lidé přicházejí.** Byť naprosto každý příběh je jedinečný, stejně jako každá úzkost nebo mezilidský vztah je originální, některá témata se u mě v poradně objevují častěji. Vybrala jsem z nich šest:

- **Emoční zanedbání v dětství.**
- **Dospělé děti alkoholiků.**
- **Tabu, rodinná tajemství.**
- **Trauma a sexuální zneužívání v dětství.**
- **Emoce.**
- **Úzkost.**
- **Hněv.**

3. Nabídnout praktické tipy a inspiraci čtenářům, kteří mohou najít podobnosti se svým příběhem, anebo se jen zajímají o vlastní rozvoj a zatím nemají v plánu do psychoterapie vstoupit, ale mohou nalézt třeba jen úlevu, že nejsou sami. Zdůrazňuji, že nenabízím univerzální postupy nebo návody, co v konkrétních situacích dělat. Na to nevěřím. Každý má svou cestu a svůj příběh, své hodnoty, své zdroje a své způsoby řešení.

Tyto tři cíle se odrážejí v konkrétních třech (prolínajících se) částech každé kapitoly:

1. **Příběh klienta, který mi dal souhlas anonymizovaně zveřejnit jeho cestu.**
2. **Krátké teoretické ukotvení tématu.**
3. **Praktické rady a tipy.**

Jedná se tedy o **praktickou knížku pro běžného člověka, který se nebojí nechat se vyzvat životem** – klade si otázky a občas si neví rady, je zvědavý a hledá zdroje, jak si kvalitnější život zařídit. Možná koketuje s myšlenkou na psychoterapii, ale ještě se neodhodlal, možná jen hledá inspiraci k samostatné práci na sobě.

„Každý člověk je jedinečný a každý si nakonec musí najít svůj vlastní způsob, jak žít – a dobře – tváří v tvář tomu, co je obtížné, náročné a nevítané a s čím se dříve či později potká každý z nás.“
(Jon Kabat-Zinn)

Co v knize nenajdete:

- Podrobné kazuistiky (případové studie). Jedná se o zkrácené příběhy, které nekopírují průběh psychoterapie. Samozřejmě se nelze vyhnout určité zkratkovitosti a zjednodušení.
- Vhled do filozofie, metod nebo technik systemické a narativní psychoterapie nebo jakékoli jiné psychoterapeutické školy. Nejedná se o odbornou literaturu.